

◆ 分享與討論：

(一) 研究顯示，現代人已逐漸進入難以閱讀深度內容的浮躁時代，習慣從網路快速、簡便地獲取知識，取得資訊的方法，不再是逐字逐行閱讀。因為這樣的閱讀習慣，使得「標題」能輕易左右讀者的價值判斷，許多人只看標題，不了解內容，以想像建構事實，隨意按讚、分享、轉貼、甚至發文評論……，真相沒有太多人知道，也沒有太多人在意。

/ 在網路閱讀文章時，你最常關注的內容是哪一類型？你會按讚、留言、分享或轉貼嗎？

/ 為什麼要按讚、留言、分享或轉貼？

(EX：表達贊成同意、禮貌性回應、條件交換；按讚或分享才能閱讀完整文章……)

/ 在按讚、留言、分享或轉貼之前，你是否經常完整閱讀過整篇文章呢？

/ 閱讀時，只看標題不讀內容，會造成什麼誤解呢？

①	新	奇	，	會	。														
②	讓	其	他	人	知	道	這	個	文	章	。								
③	有	。																	
④	可	能	讓	其	他	人	困	擾											

(二) 研究顯示，長期壓抑憤怒可能對健康及情緒造成傷害，「生氣」反而能讓你正視問題，進而激發正面的改變。憤怒，可以是一種力量。如諾貝爾和平獎得主沙提雅提所言，憤怒存在每個人靈魂裡，但是感到憤怒之後呢？轉念→行動，將憤怒的負面能量轉換為正面能量利用，憤怒就不再可怕了。

/ 當你不滿世界不公平、當你不認同別人想法、當你不甘心沒辦法獲取好的機會……，感到憤怒之後，你會怨天尤人還是奮發圖強？你是否曾經試著將負面情緒轉化為前進的動力呢？你怎麼做呢？(也可以分享別人「化悲憤為力量」的案例，如張博崴媽媽推動山難機制。)

心	情	不	高	興	，	有	時	候	會	，	想	一	想	自	己	有			
什	麼	事	做	錯	了	，	或	是	哪	裡	不	好	，	再	反	省			
，	再	和	對	方	說	對	不	起	。										

(三) 網路世界常給使用者一種可以「暢所欲言」的錯覺，於是稍有情緒，就發表「憤怒文」，越多人閱讀、越多人按讚，心中不愉快的情緒似乎就能因此獲得紓解。

／ 你曾經發表過「憤怒文」嗎？(轉貼、分享或自身經驗皆可)

- ☺ 有。為了什麼事情而怒呢？憤怒文讓你的心情有什麼變化？為什麼發表自己的心情
- ☹ 沒有。你看到憤怒文會有什麼感覺？會怎麼回應呢？為什麼？


／ 網路讓我們能夠即時發表個人意見，但是過於激動的情緒、不夠理性的文字一不小心就會變成傷人的武器。

• 當你書寫「憤怒文」，你希望你的憤怒被分享轉貼嗎？為什麼？

• 某人和網友筆戰幾回後，po 文斥責：「你們的邪惡能量，已經導致你們的身體產生毒素，若非罹癌、中風，一定也有其他疾病找上門。你們倘若不怕有朝一日因為造口業，而受到惡疾纏身，那就儘管失去理智地狂罵吧！到時候可別怪我幸災樂禍等著看你們的報應。」

如果遭受批評的是你，你會怎麼回應？或將上述憤怒文修改成有禮、委婉的勸說。

①	不	希	望	，	會	讓	大	家	很	困	擾	或	麻	煩	。		
②	你	為	什	麼	批	評	我	，	如	果	是	你	遭	受	批	評	你
	的	心	情	會	不	好	。										

◆ 我有話要說：

／ 閱讀完〈轉貼「怒文」之前先問自己兩件事〉一文和其他補充資料，你最喜歡哪一個部份？寫出文章中令你印象深刻的幾句話或是分享其他想法。

	緬	甸	的	神	話	故	事	，	轉	貼	怒	文	前	，	先	問	自
	己	兩	件	事	。												



老師評語：